MAURICIO

COMER SEM DESPERDIÇAR

ELIMINE AS LETRAS **B, G, J** E **X** DO DIAGRAMA PARA LER UMA MENSAGEM!

	B	E	J	X	V	J	B	I	J	G	T	X	E
O	X	D	G	E	B	S	X	J	P	E	B	R	J
G	D	B	Í	B	G	J	C	B	G	I	G	B	O
D	J	E	X	B	A	X	J	L	X	B	G	I	X
X	M	B	E	J	X	N	G	B	T	X	O	J	S

COLOQUE AS LETRAS PEDIDAS DOS ALIMENTOS NOS LOCAIS INDICADOS E SAIBA O QUE É IMPORTANTE FAZER ANTES DE REALIZAR UMA COMPRA!

COLOQUE AS SÍLABAS COM **NÚMEROS PARES EM ORDEM CRESCENTE** E SAIBA O QUE SE DEVE OBSERVAR NOS ALIMENTOS PARA QUE SEJAM CONSUMIDOS ANTES DE ESTRAGAREM!

6 DE	5 SO	1 AR	10 LI
4 TA	9 BRA	2 DA	3 ES
12 DA	8 VA	7 TRA	14 DE

TURMA DA
Mônica
em
COMER SEM DESPERDIÇAR

JÁ PODEMOS IR AO SUPERMERCADO!

PAPAI E EU FIZEMOS UMA LISTINHA DE COMPRAS PARA O ALMOÇO ESPECIAL DE DOMINGO!

MAURICIO

ALÉM DISSO, COMBINEI COM OS CONVIDADOS DE CADA UM TRAZER UM PRATO!
?

E FALEI PRA NÃO EXAGERAREM NAS PORÇÕES! ASSIM, NÃO PESA PRA NINGUÉM E EVITAMOS O DESPERDÍCIO!

ENTÃO...
COMO ASSIM DESPERDÍCIO, MAMÃE?

SE A GENTE NÃO PLANEJAR, ACABAMOS COMPRANDO ALIMENTOS QUE AINDA TEMOS EM CASA...

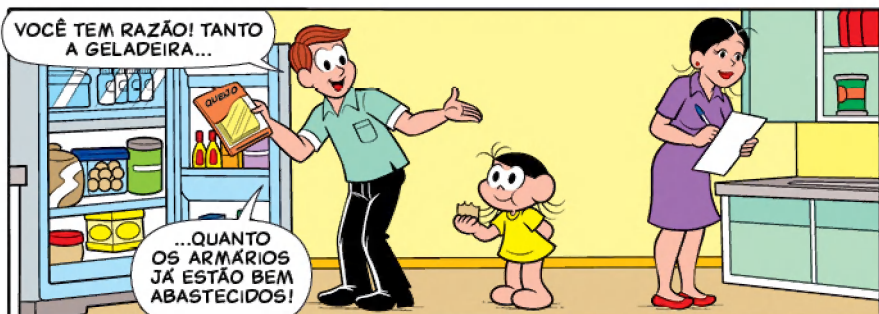
...OU COMPRANDO MUITO MAIS DO QUE PRECISAMOS!
E ELES PODEM ESTRAGAR, ANTES DE SEREM CONSUMIDOS!

PARA ISSO, DEVEMOS OLHAR NOS ARMÁRIOS...

...NA GELADEIRA, PRA VER O QUE ESTÁ FALTANDO!

OS ALIMENTOS QUE VENCEM PRIMEI-RO DEVEM FICAR MAIS À FRENTE...
QUEIJO

...NAS PARTES VISÍVEIS, PARA SEREM CONSU-MIDOS PRIMEIRO E NÃO ESTRAGAREM!
QUEIJO
VALIDADE: 1 SEMANA

VOCÊ TEM RAZÃO! TANTO A GELADEIRA...
QUEIJO
...QUANTO OS ARMÁRIOS JÁ ESTÃO BEM ABASTECIDOS!

ISSO PORQUE SEMPRE FAÇO COM-PRAS MENORES E PLANEJADAS AO LONGO DO MÊS!

QUE É BEM MELHOR DO QUE FAZER UMA COMPRA GRANDE UMA VEZ POR MÊS, NÃO É, MAMÃE?

ENTÃO...
EU JÁ PEGUEI AS SACOLAS REUTILIZÁVEIS, PAPAI!
AGORA, SIM! COM A LISTA DO QUE REALMENTE PRECISAMOS, PODEMOS IR ÀS COMPRAS!

NO DOMINGO...
ENTREM! SEJAM BEM-VINDOS!
CHEGARAM BEM NA HORA! AGORA, SIM, NOSSO ALMOÇO ESPECIAL VAI COMEÇAR!

OI, MENINAS! QUE BOM QUE VIERAM!
OI, MAGALI!

VENHAM COMIGO! VAMOS ATÉ A VARANDA, LÁ NOS FUNDOS!

UAU!
LEGAL!
MAMÃE PREPAROU UMA MESINHA AQUI FORA, ESPECIALMENTE PRA GENTE!

ISSO MESMO! VÃO SE ACOMODANDO PARA O ALMOÇO!
QUE CHIQUE!
ESTOU ME SENTINDO NUM RESTAURANTE!

A MÃE DA MÔNICA PREPAROU ALGUMAS HORTALIÇAS BEM GOSTOSAS!

HUM! ADORO COMER SALADA!

EU TAMBÉM, MÔNICA! MAS SABIA QUE HORTALIÇA NÃO É SÓ SALADA?

HORTALIÇAS SÃO GRUPOS VARIADOS DE VEGETAIS CULTIVADOS EM HORTAS!

"EXISTEM AS FOLHAS, COMO..."
ALFACE
ESPINAFRE
RÚCULA

"E TAMBÉM AS LEGUMINOSAS!"
ERVILHAS
FEIJÃO-VAGEM
LENTILHA

"E AINDA AS RAÍZES!"
CENOURA
MANDIOCA
BETERRABA

"FRUTOS!"
TOMATE
BERINJELA
CHUCHU

"E FLOR, COMO..."
COUVE-FLOR
BRÓCOLIS
ALCACHOFRA

"JÁ A BATATA E O INHAME SÃO TUBÉR-CULOS E A CEBOLA E O ALHO, BULBOS!"
BATATA
CEBOLA
INHAME
ALHO

A PRIMEIRA VEZ QUE COMI ESPINAFRE FOI NUMA TORTA COM QUEIJO QUE A MAMÃE PREPAROU!

JÁ A MINHA MÃE FAZ UM BOLINHO DE ARROZ QUE É UMA DELÍCIA!

E EU ADORO QUANDO A MAMÃE FAZ SUFLÊ DE CHUCHU COM SUCO DE CENOURA!

AS HORTALIÇAS PODEM SER PREPARADAS DE VÁRIAS FORMAS CRIATIVAS, EM PRATOS COM MUITO SABOR!

COMO ESTES *MUFFINS* DE ABOBRINHA QUE O PAI DA MILENA FEZ PRA VOCÊS!
HUM!

*EMBRAPA: EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA. **FGV: FUNDAÇÃO GETULIO VARGAS.

TUDO ISSO? EU NÃO SABIA!
É! DÁ UMA MÉDIA DE 41,6 KG DE COMIDA, POR PESSOA, DESPERDIÇADA POR ANO!

E JOGAR COMIDA É O MESMO QUE JOGAR DINHEIRO FORA!

COMO PODE, DE UM LADO, HAVER TANTO DESPERDÍCIO...
...E, DE OUTRO, AINDA EXISTIR PESSOAS QUE SOFREM COM A FALTA DE COMIDA?

QUE HISTÓRIA É ESSA DE FALTA DE COMIDA?

DURANTE O ALMOÇO...
ESTÁVAMOS FALANDO SOBRE OS ALTOS ÍNDICES DE DESPERDÍCIO DE COMIDA!
...E COMO ISSO CAUSA MUITOS PREJUÍZOS, EM VÁRIOS SENTIDOS!

E, HOJE EM DIA, A AGRICULTURA É BASEADA EM CIÊNCIA! AO JOGAR COMIDA FORA...
...PERDE-SE TODO O ESFORÇO E TECNOLOGIA QUE FORAM NECESSÁRIOS PARA A PRODUÇÃO DESSES ALIMENTOS!

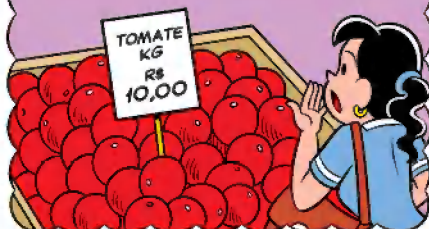
OU SEJA, ALÉM DE DESPERDIÇAR O ALIMENTO EM SI...

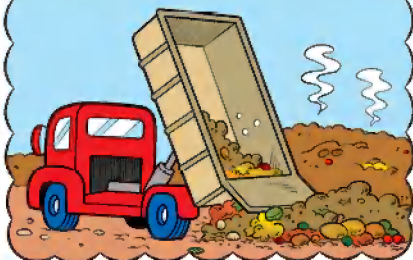
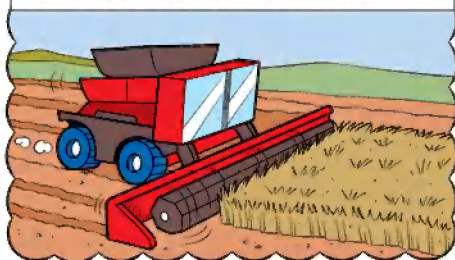
"...TAMBÉM É JOGADA FORA A ÁGUA QUE FOI USADA, POR EXEMPLO, PRA IRRIGAR OS VEGETAIS!"

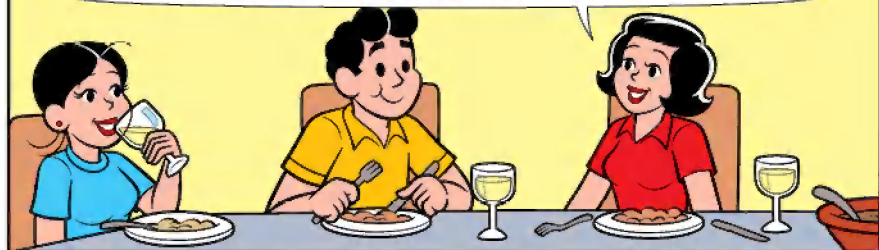
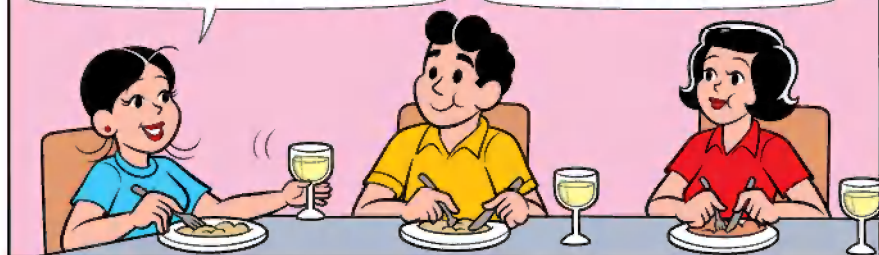
"A ENERGIA E TAMBÉM O TRABALHO DE TODAS AS PESSOAS QUE FIZERAM O MANUSEIO..."

"...E O TRANSPORTE, PARA OS ALIMENTOS CHEGAREM ATÉ NÓS!"

"E, PORTANTO, PERDE-SE TODO O DINHEIRO QUE FOI USADO NESSAS ETAPAS..."

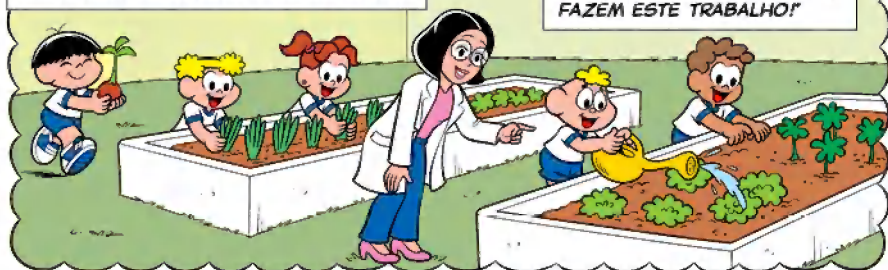
"...FAZENDO COM QUE O PREÇO DOS ALIMENTOS CONTINUE ELEVADO!"
TOMATE KG R$ 10,00

"E MAIS, O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS CONTRIBUI COM O AUMENTO DO DESCARTE DE LIXO ORGÂNICO!"
ORGÂNICO
ORGÂNICO
ORGÂNICO

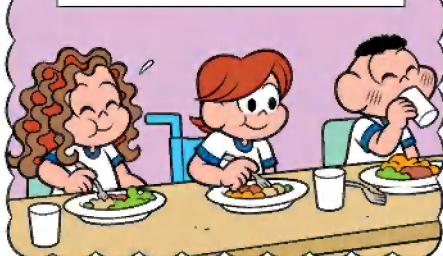
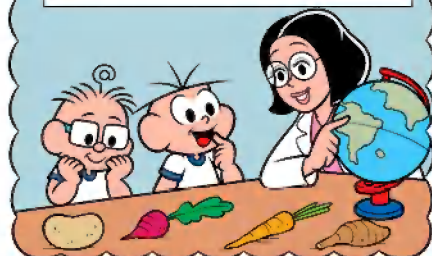
"TODA COMIDA QUE A GENTE JOGA FORA..."

"...OCUPA, EM VÃO, TERRAS QUE PODERIAM SER USADAS PARA A AGRICULTURA!"

"E OS GASES, RESULTANTES DA DEGRADAÇÃO DOS ALIMENTOS, SÃO NOCIVOS À CAMADA DE OZÔNIO..."
"...AUMENTANDO O EFEITO ESTUFA QUE PROVOCA MUDANÇAS CLIMÁTICAS!"

AO ADOTAR UM CONSUMO MAIS SUSTENTÁVEL, AS FAMÍLIAS ESTÃO CONTRIBUINDO TAMBÉM COM A PRESERVAÇÃO DO MEIO AMBIENTE!

SEM FALAR QUE, AO JOGARMOS A COMIDA, REDUZIMOS AS OPORTUNIDADES...
...DE DIRECIONAR O EXCEDENTE ÀS POPULAÇÕES MAIS CARENTES!

ACREDITO QUE SERÁ POSSÍVEL MUDAR ESSE QUADRO QUANDO AS NOVAS GERAÇÕES...
...SE CONSCIENTIZAREM SOBRE O PROBLEMA DO DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS!

POR FALAR EM ALIMENTOS, ESTAMOS APRENDENDO SOBRE A IMPORTÂNCIA DELES, PAPAI!

SABIA QUE CUIDAMOS DE UMA HORTA QUE TEM LÁ NA ESCOLA?
QUE LEGAL!

"A PROFESSORA NOS ENSINOU QUE PLANTAR E CUIDAR DOS ALIMENTOS DÁ TRABALHO!"
"TEMOS QUE RESPEITAR E VALORIZAR AS PESSOAS QUE FAZEM ESTE TRABALHO!"

"ESTAMOS APRENDENDO A ORIGEM E O VALOR DE CADA ALIMENTO..."

"...E A IMPORTÂNCIA DE TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!"

"E, É LÓGICO, DE COMO CUIDAR DO MEIO AMBIENTE TAMBÉM!"

É MUITO BOM OUVIR ISSO, FILHA!

COMPREENDER O CUIDADO COM OS ALIMENTOS É O PRIMEIRO PASSO PARA COMBATER O DESPERDÍCIO!

HORAS DEPOIS...
MUITO OBRIGADO!
O ALMOÇO ESTAVA MARAVILHOSO!
NÓS É QUE AGRADECEMOS A PRESENÇA DE VOCÊS!

E MESMO TENTANDO PLANEJAR AS PORÇÕES, ACABOU SOBRANDO UM POUCO! POR ISSO...

...SEPARAMOS PRA VOCÊS LEVAREM DE VOLTA PRA CASA!

QUE BOM, DÁ PRA INCREMENTAR ESTE ARROZ PRO ALMOÇO DE AMANHÃ!
E EU VOU DOAR PARA O VIZINHO QUE MORA SOZINHO!

E NÃO SE ESQUEÇAM DE LEVAR AS HORTALIÇAS!
DÁ PRA FAZER OUTROS PRATOS SABOROSOS COM ELAS TAMBÉM!

COM CERTEZA!
COMO UMA ABOBRINHA À BOLONHESA!
OU UMA TORTA DE COUVE-FLOR!

HUM! JÁ ESTOU FICANDO COM FOME DE NOVO!

EM CASA, COSTUMO ACONDICIONAR NA GELADEIRA AS SOBRAS DE ARROZ, FEIJÃO E CARNES...
...EM RECIPIENTES APROPRIADOS, LOGO APÓS AS REFEIÇÕES!

EU TAMBÉM! ASSIM DÁ PARA REAPROVEITAR MELHOR OS ALIMENTOS!

AFINAL, EU NUNCA JOGO COMIDA FORA!

"PROCURAMOS COZINHAR O TANTO CERTO, PARA NÃO SOBRAR, OU CRIAMOS OUTROS PRATOS DIFERENTES A PARTIR DAS SOBRAS!"

E, HOJE EM DIA, DÁ PRA PESQUISAR MUITAS RECEITAS, DE VARIADOS ALIMENTOS!

É VERDADE! EU DESCOBRI UMA DE BOLINHOS DE ARROZ DE DAR ÁGUA NA BOCA!

*DORMIDO: DO DIA ANTERIOR, AMANHECIDO.
QUE TAL TROCARMOS ALGUMAS RECEITAS? EU SEI UMA PRA FAZER UM DELICIOSO PUDIM COM PÃES DORMIDOS*!

É ISSO AÍ! USANDO A CRIATIVIDADE DÁ PRA FAZER MUITOS PRATOS...
...FRESQUINHOS E SABOROSOS COM AS SOBRAS QUE NORMALMENTE IRIAM PARA O LIXO!

ENTÃO...
ADEUS! O PRÓXIMO ALMOÇO VAI SER LÁ EM CASA!

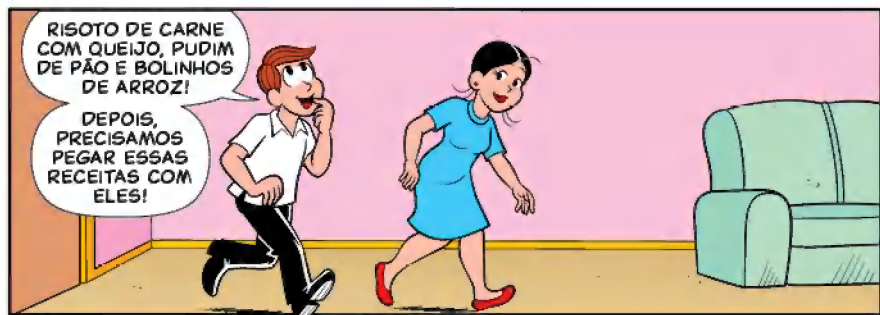
RISOTO DE CARNE COM QUEIJO, PUDIM DE PÃO E BOLINHOS DE ARROZ!
DEPOIS, PRECISAMOS PEGAR ESSAS RECEITAS COM ELES!

SINTO MUITO, MAS NÃO VAI DAR PRA FAZER ESSAS RECEITAS COM SOBRAS DE COMIDA!

C-COMO ASSIM? E TUDO O QUE ACABAMOS DE FALAR?

DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS, DINHEIRO E TECNOLOGIA JOGADOS FORA, LIXO ORGÂNICO, MUDANÇAS CLIMÁTICAS, CAMADA DE OZÔNIO...

EU SEI, MAS NÃO VAI DAR!

ESQUECEU QUE AQUI EM CASA NÃO EXISTE DESPERDÍCIO?
COMIDA AQUI NÃO SOBRA!
FIM

CRÉDITO: CYNTIA CARNEIRO, EDUARDO AKIO E VAGNER FURLAN.

Ingredientes

- SOBRA DE ARROZ BRANCO (PODE SER INTEGRAL, COMO NA FOTO)
- 1 BATATA;
- FARINHA BRANCA OU INTEGRAL (ATÉ DAR O PONTO);
- CHEIRO-VERDE A GOSTO;
- QUEIJO RALADO;
- PEDAÇOS DE MUÇARELA (SE QUISER RECHEAR).

Modo de Preparo

MISTURE TODOS OS INGREDIENTES E MODELE OS BOLINHOS. DEPOIS É SÓ FRITAR COM ÓLEO QUENTE OU ASSAR NO FORNO (COMO NA FOTO).

RECEITA DE MARIA APARECIDA SALIM.

Pudim de Pão

CRÉDITO: CYNTIA CARNEIRO, EDUARDO AKIO E VAGNER FURLAN.

Ingredientes

- 3 PÃES DE FORMA OU FRANCÊS AMANHECIDOS (PODE SER INTEGRAL, COMO NA FOTO);
- 1 LITRO DE LEITE (INTEGRAL OU DESNATADO);
- 4 OVOS;
- 1 LATA DE LEITE CONDENSADO.

PARA CALDA:

- 1 XÍCARA DE AÇÚCAR;
- 1/2 XÍCARAS DE ÁGUA;
- SE OPTAR POR CALDA DE FRUTOSE, COLOQUE 1/2 XÍCARA DESSE INGREDIENTE E 1 XÍCARA DE ÁGUA.

Modo de Preparo

BATA TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR E COLOQUE EM UMA FÔRMA CARAMELIZADA. DEIXE ASSAR EM BANHO-MARIA POR UMA HORA.

PARA CALDA:
LEVAR OS INGREDIENTES AO FOGO ATÉ DOURAR.

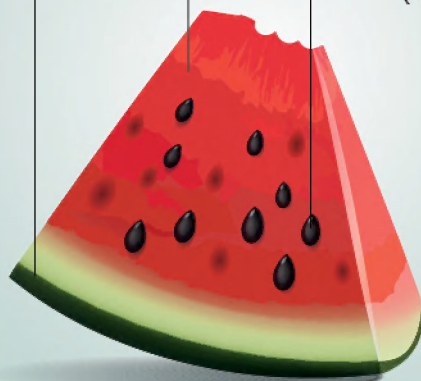
RECEITA DE MARIA APARECIDA SALIM.

MAURICIO

Que tal comer a melancia toda?

Sucos e polpas

Geleias e doces*

Aperitivos
(depois de torradas)

Encontre nas nossas redes sociais informações, dicas, receitas e boas ideias para reduzir o seu desperdício de alimentos e ter um estilo de vida mais sustentável.

*Opte por alimentos orgânicos.

 @SemDesperdicioBrasil @semdesperdiciobr semdesperdicio.org

Acesse

Hortaliça não é só Salada

www.embrapa.br/hortalica-nao-e-so-salada

Conheça:

- Como comprar, conservar e consumir hortaliças
- Como evitar o desperdício de alimentos
- Mais de 150 receitas de pratos, bolos, doces, sucos e tortas com hortaliças
- Hortaliça e saúde
- Hortaliça e economia
- E muito mais...

Acesse o site

Embrapa

Instituto Cultural Mauricio de Sousa
Rua Werner Von Siemens, 111 - Prédio 19 - Espaço 01 - Lapa de Baixo - São Paulo - SP
Cep.: 05069-010 - Tel.: (0xx11) 3613 5100 / 3613 5159 http://www.institutomauriciodesousa.org.br

Você sabe o que é o desperdício de alimentos?
E sabe por que é tão importante acabar com esse hábito?
Desperdiçamos comida em casa diariamente, mas agora vamos aprender novas maneiras e atitudes para reduzirmos esse desperdício no nosso dia a dia.

Jogar comida fora é ruim para a natureza, pois para produzir alimentos, utilizamos recursos naturais como solo e água, energia e diferentes insumos. Além disso, essa produção requer muito trabalho que vai desde a pesquisa de novas tecnologias, passando pelo cultivo de vegetais ou criação de animais, o processamento, quando não são consumidos *in natura*, diferentes etapas de transporte e comercialização, até o preparo e o consumo à mesa. E aí, quando não consumimos o que produzimos, todos os esforços e recursos usados também vão para o lixo.

Para ajudar a diminuir esse problema, a Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa), em parceria com o WWF-Brasil, lidera um projeto no programa de cooperação Diálogos Setoriais União Europeia - Brasil voltado para promover o consumo sustentável via redução do desperdício de alimentos. Embarque conosco nesta historinha e seja mais um a viver #semdesperdício! Ah! E não deixe de compartilhar com seus amigos e sua família.

Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa)

Contatos: + 55 61 3448-4433 / sac@embrapa.br

MINISTÉRIO DAS
RELAÇÕES EXTERIORES